

HUEVOS

una buena selección para la familia que desea economizar



LOS HUEVOS

- nos ayudan a crecer
- ayudan a fortalecer los músculos y la sangre

- Coma los HUEVOS en el Desayuno, el Almuerzo ó la Cena



- Coma los HUEVOS en los Postres





- Coma los HUEVOS en los Sandwiches



ALMACENE LOS HUEVOS (COCIDOS Ó CRUDOS) EN EL REFRIGERADOR U OTRO LUGAR FRIO

FNS-51

U.S. Department of Agriculture • Food and Nutrition Service • Agricultural Research Service

HUEVOS PASADOS POR AGUA—Ponga los huevos en una cacerola. Añada agua, hasta cubrirlos. Caliente el agua hasta que hierva. Tape la cacerola y retire del fuego. Deje tapada unos 5 minutos.

HUEVOS DUROS—Ponga los huevos en una cacerola. Añada agua hasta cubrirlos. Caliente el agua hasta que hierva. Cueza unos 20 a 25 minutos a fuego lento. Sirva los huevos calientes ó frios.

REVOLTILLO DE HUEVOS—Rompa los huevos en un tazón. Añada 1 cucharada de leche por cada huevo, y sal y pimienta a gusto. Bata. Derrita un poco de grasa en una sartén. Agregue los huevos. Cocine a fuego lento y revuelva hasta que los huevos se cocinen.

HUEVOS FRITOS—Derrita un poco de grasa en una sartén. Añada los huevos. Eche sal y pimienta. Cocine a fuego lento hasta que esten listos. Vire los huevos si les gusta cocinado por ambos lados.

Ideas Para Sandwiches de Huevos

SANDWICH DE HUEVOS FRITOS: Fría los huevos, rompiendo las yemas y virando los huevos para que se cocinen por ambos lados. Sirva en pan tostado. Añada salsa de tomate "catsup," si desea.

SANDWICH DE HUEVO EN TAJADAS: Coloque tajadas de huevo duro sobre pan blanco ó pan de trigo entero. Si desea, puede cubrir las tajadas con una mezcla de salsa de tomate "catsup" y mayonesa.

Flan

*3 tazas leche líquida
4 huevos
1/3 taza azúcar
1/4 cucharadita sal
1 cucharadita vainilla
Nuez moscada ó canela, si desea

Caliente la leche sin dejar que hierva. Bata los huevos un poco y añada el azúcar y la sal. Añada la leche caliente poco a poco, revolviendo todo el tiempo. Añada la vainilla y mezcle. Eche en un molde de hornear. Espolvorée con nuez moscada ó canela, si desea.

Hornée a 300° F (temperatura baja) durante una hora ó hasta que un cuchillo insertado en el centro del flan se quede limpio. Rinde 6 porciones.

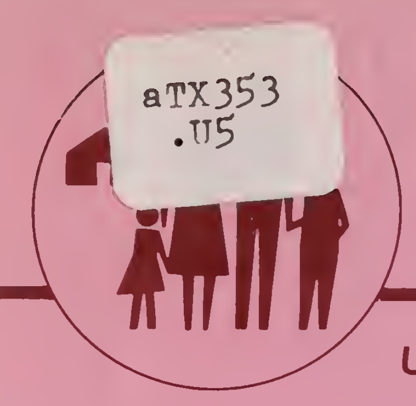
NOTA: No compre huevos rajados ó huevos con cascaras súcias.

*Puede usar leche líquida preparada con leche en polvo sin grasa.

U. S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE : 1971 O - 406-507

February 1971

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 5 cents



GUISANTES PARTIDOS

una buena selección para la familia que desea economizar

LOS GUISANTES PARTIDOS
Son Verdes ó Amarillos





Los Guisantes Partidos ...
- nos dan energía
- ayudan a fortalecer los músculos y la sangre



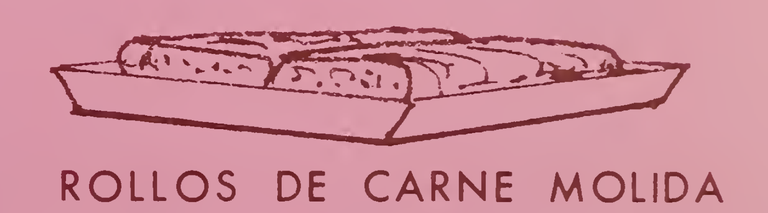
USE GUISANTES PARTIDOS COCIDOS EN



SOPAS



GUISOS



ROLLOS DE CARNE MOLIDA

FNS—50

U.S. Department of Agriculture • Food and Nutrition Service • Agricultural Research Service

Guisantes Partidos Cocidos

Añada 1 taza de guisantes partidos (crudos) a 2 tazas de agua hirviendo. Hierva unos 2 minutos. Retire del fuego y deje tapado durante ½ hora. Añada ½ cucharadita de sal y caliente hasta que hierva. Baje el fuego y cocine lentamente durante 20 minutos ó hasta que se ablanden. No los revuelva. Rinde unas 2½ tazas de guisantes partidos cocidos.

Sopa de Guisantes Partidos y Vegetales

1 papa (patata) grande
2 zanahórias
2 rebanadas ápio
½ cebolla pequeña
8 tazas agua
½ taza guisantes partidos crudos
1 cucharada grasa
1 cucharada sal
Pimienta a gusto
½ col (repollo) mediana

Pique la papa, las zanahórias, el ápio y la cebolla. Hierva el agua. Añada los guisantes partidos crudos, la grasa, la sal, la pimienta y los vegetales menos la col (el repollo). Cocine durante 45 minutos. Pique la col (el repollo). Añádalo a la sopa y cocine unos 15 minutos más. Rinde 6 porciones.

Guisantes Partidos con Tomates

¼ taza tocino picado
1 cebolla pequeña
1 taza tomates cocidos ó enlatados
1 cucharadita azúcar
2½ tazas guisantes partidos cocidos
Pimienta a gusto

Fría el tocino hasta dorarlo. Pique la cebolla y añada al tocino. Cocine hasta que la cebolla se ablande. Agregue y revuelva los tomates, el azúcar, los guisantes partidos cocidos y la pimienta. Caliente la mezcla. Rinde 6 porciones.

Guisantes Partidos con Tocineta (Bacon)

3 pedazos tocineta (bacon)
3¾ tazas guisantes partidos cocidos (1½ tazas guisantes partidos crudos rinde 3¾ tazas cocidos)
1 taza queso en tajadas

Pique la tocineta y cocine hasta tostarla. Añada los guisantes partidos y el queso. Revuelva a fuego lento hasta que se caliente. Sirva inmediatamente. Rinde 6 porciones.

February 1971

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office Washington, D.C. 20402—Price 5 cents

U.S. GPO:1970—O—409-305